

# 風を感じて No. 329

R3.11月

一日と一日足が短くなってしまい。  
皆様いかがお過ごしてしょうか。



編集原誠一、文代  
11/7 電 0968-26-4339  
info@haranoujyo.com

お米を無事収穫ることができました。

8月の長雨と低温によって、稻の生育が遅れている感じでしが、10月に入つからは、最高気温が、32～35度まで上がり、真夏のような暑さが続きました。これまでの遅れを取り戻すかのように日に日に熟していきました。稻刈りが始まってからは、雨が降ることもありませんでしが、毎日、稻を刈ることができ、お陰様ですべての稻を無事に収穫ることができました。本当に感謝です！また、晴天続きでしが、例年よりも早く、刈り取りを終えました。

昨年は、お米が不作となり、お米を届けられない状況が発生し、多くの方に御迷惑をおかけしました。今年こつて収穫を終え、またお米をお届けできるようになってることを、本当にありがとうございました。昨年よりも、田植えをして田んぼを増やしてまいりましたので、今後は、大丈夫だと思います。引き続き、よろしくお願い致します。

ご飯をおいしく炊くコツ (その1) 米はとがむく“洗う”… こおり付けるように米をとぐ必要があつたのは昔の話。精米技術が進んだ今では、米の表面にはほとんどヌカが残っていないので、米の表面を“洗う”と考え、指先で10回程度ぬき回してから早くすすぎます。これを2～3回繰り返せばOK。とき汁が透明になると洗う必要はありません。“とぐ”と米が割れ、うまみが流れ出てしまします。

(その2) 炊き上べら“すくい混ぜる”… 最近の炊飯器は、炊き上がった後、“蒸らし”的作業を自動で行ってくれるものが多くてあります。そのため、炊き上がりの令図があつたらすぐにふたを開けて混ぜ、余分な蒸気をとばす必要があります。長くおくと、内ぶたから水滴が落ち、ご飯が水っぽくなるので注意します。

柿は、ビタミンCが豊富です。柿1個を食べると、一日の必要量を満たすことができます。食物繊維もたっぷりで、1個で一日の目標摂取量を十分にまかなえます。ビタミンCは、ガンや脳卒中などの生活習慣病を予防するほか、しみ、しわ、といった美容にも効果があります。ビタミンCは熱に弱いですが、柿は生で食べるので効果的に取ることができます。



柿のあかね色は、カロチノイドがたくさん含まれている証拠です。抗氧化作用があり、ガンや心臓病を防ぎ、コレステロール値を下げる作用があります。柿に多く含まれるカロチノイドの一種・ベータクリアトキサンチンは、ガンの予防効果が高いことで知られています。温州みかんにも豊富に含まれ生活習慣病予防に役立ちます。

カリウムも豊富です。特に干し柿に多く、1個で栄養所要量の2割を満たします。カリウムには取り過ぎて塩分を排出する働きがあり、血圧を下げる効果があります。加工食品や外食が多い人は、塩分を取り過ぎる傾向にあるので、デザートにお勧めです。

渋柿の“渋を抜く”のは、渋を除去するのではなく、渋みを感じないために“渋を水に溶けない形にする”ことです。

渋抜きには、アルコールや炭酸ガスをかけて、湯につけていたりする方法があります。こうみると、柿の中にアセトアルデヒドができ、渋とくっついて、水に溶けなくなります。渋を感じなくなるのはこのためです。

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざ通り、健康に欠かせない栄養素がたっぷりです！

七城町の河川敷のコスモスが満開のころの写真です(11/13) →  
以前は、町の端から端までコスモスが咲いていましたが、数年前から、主な箇所だけになりました。それでも、ゆらゆらと風にゆれる姿は何とも素敵で心癒やされます。

今年も、放射能、残留農薬(200種類)の検査をしました。  
何を検査されただけことをお知らせ致します。

